表とグラフで知る私たちの健康

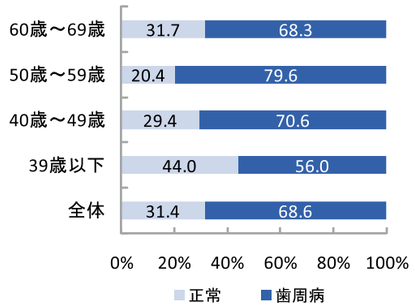
糖尿病

シリーズ ⑨

歯周病と糖尿病のふかーい関係！

昨年行われた市国保特定健康診査の結果で、約３割の人が糖尿病予備群であることが分かりました。糖尿病の原因や検査方法などについて、全11回に渡りシリーズで説明します。

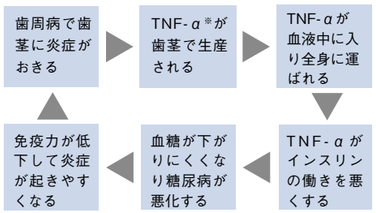
グラフ1 **H23年度 安曇野市成人歯科検診の結果**



本年度の歯科検診の結果、約７割の人が歯周病でした。（グラフ１）また、その多くの人が自分の歯ぐきは問題ないと思っていました。

歯周病は、歯を支える歯ぐきやあごの骨を破壊し、進行すると歯が抜けてしまう病気です。最近、この歯周病と糖尿病に深い関係があることが注目されています。（図１）

図１ **糖尿病と歯周病の切っても切れない関係**



※TNF-α……細菌などが体に侵入してきた時に、炎症をおこす司令塔の役割をしている物質

歯周病は自分では気付きにくい病気です。次のセルフチェックで該当する項目のある人は、糖尿病予防・改善の意味でも歯科検診をお勧めします。

【セルフチェック】

▽歯ぐきが赤く腫れている。
▽歯を磨くと血が出る。
▽口臭があると言われたことがある。
▽硬い物が食べにくくなった。
▽糖尿病にかかっている。
▽糖尿病にかかっている。

問健 健康推進課保健予防担当（TEL81・0726 FAX81・0703）

「食」ではぐくむ健康で豊かな人づくり

「たべたくん」をたべちゃう！レシピ ③

市食育推進会議では、食育推進キャラクター「たべたくん」のご飯の上に載った特産５品目を使用したレシピを募集しました。食事部門、スイーツ部門の入賞作品のレシピをシリーズでご紹介します。

砂糖の代わりにりんごジュースの甘味とりんご本来の甘味を活かし、食物繊維が豊富な寒天を使い低カロリーのデザートにしました。りんごのおいしさを丸ごと味わえるように工夫しました。

紹介者　山内由美子さん（穂高）

スイーツ部門 優秀賞

りんごジュレ

材料（４人分）　《所要時間30分》

りんご（どんな品種でも可）……400グラム
塩……少々
りんごジュース……１カップ
粉寒天（またはゼラチン４グラム）……２グラム

作り方

①：りんごは皮をむいてから四つ切にし、さらに薄く（５ミリ幅程度）に切る。
②：厚底の鍋に①を入れ、少し塩を振り、りんごジュース２分の１カップを入れる。
③：②を弱火にかけて、りんごが透き通るまで煮る。
④：③のうち、300グラムと鍋に残った煮汁を取り出し、フードプロセッサーに入れてかくはんする。（100グラムは残しておく）
⑤：別の鍋に④と残りのりんごジュース２分の１カップ、寒天（ゼラチンで代用可）を入れてよく混ぜる。
⑥：⑤を火にかけて溶かしながら沸騰するまで熱する。
⑦：⑥を器に４等分し、冷蔵庫に入れて冷ます。固まったら③の残りの煮りんごを４等分して上にのせ、冷蔵庫で冷やせば完成。

問健 健康推進課保健予防担当
（TEL81・0726 FAX81・0703）

交通安全

自転車と歩行者の衝突事故が増加中！

自転車と歩行者の衝突事故件数は10年前の約４倍に達していて、歩道上での事故が最も多い割合を占めています。事故の加害者になると多大な損害賠償が必要となります。次のような自転車の安全運転に心掛けてください。

●歩道でスピードを出して走らない

歩道は歩行者優先です。自転車が歩道を通れるのは、「通行可」の標識・標示がある場合、13歳未満の子ども・70歳以上の人などが運転している場合、車道通行が危険な場合です。歩道内ではすぐに止まれるような速度（徐行）で走り、歩行者のじゃまになりそうなときは、一時停止をしなければなりません。

★事故事例★

人通りの多い歩道で、前方から来た歩行者のショルダーバックの肩ひもにハンドルを引っ掛けて転倒させ、重傷・後遺障害を負わせた。

→　損害賠償　約1,450万円

●安全確認を怠らない

自転車を運転する時は「止まれ」の標識がある交差点はもちろん、標識がない交差点でも、必ず一時停止をして左右の安全を確認しましょう。住宅地域や商店街を通るときは、道路沿いの家や店から出てくる歩行者の有無も確かめましょう。

★事故事例★

歩道がない道路を通行中に安全確認を怠り、沿道の家から出てきた歩行者に衝突し、意識不明の重体に陥らせた。（１年半後に死亡）

→　損害賠償　約3,400万円

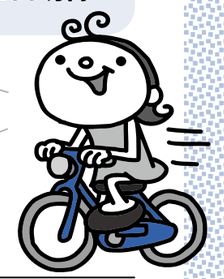
●夜間は必ずライトをつける

無灯火の自転車は、歩行者から見えにくいため、非常に危険です。必ずライトをつけてください。

★事故事例★

歩道がない道路を無灯火で通行中、電柱を避けるために路側帯から車道に出た歩行者に衝突し、重傷・後遺障害を負わせた。

→　損害賠償　約3,200万円



問穂 生活環境課交通防犯係（TEL82・3131㈹ FAX82・6622）安曇野警察署（TEL72・0110）

火災予防

石油ストーブの取り扱いにご注意ください！

節電や災害への備えとして、電源の不要な石油ストーブの人気が高まっています。湯を沸かせば加湿もでき重宝する石油ストーブですが、使用方法を誤ると火災に繋がります。次の点に注意して使用しましょう。

▽洗濯物など燃え易いものの近くでは使わないこと。
▽灯油を給油する際はストーブの火を必ず消し、十分冷めてから行うこと。
▽カートリッジタンク式のものは、給油後、タンクの蓋を確実に閉めること。
▽誤ってガソリンを給油しないこと。
▽耐震自動消火装置付きのものを使用すること。

お願い
洗濯物に
近づけないで！

他にも注意することは複数あります。その他の暖房機器にも共通することですが、取扱説明書をよく読んで安全に使用しましょう。

問堀 危機管理室消防防災担当（TEL72・6769 FAX72・6739）
豊科消防署（TEL72・3145）
穂高消防署（TEL82・3262）
梓川消防署（TEL78・2090）
明科消防署（TEL62・2992）